

MENÚ HALAL

Escola  Antoni Brusi




endermar

**ENDER
CONSELL**

**GENER
2019**



BENVINGUT 2019!

Comencem amb bon peu, per això no poden faltar ni les sopes ni els plats de cuinera.

Però també necessitem vitamines i minerals, per això haurem de menjar verdures fresques de temporada, com la col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, escaroles, carbasses, naps... a més de patates, cebes, pastanagues ... són les verdures més riques en vitamines i minerals que necessitem en aquesta època gèlida de l'any.

També caldrà menjar les fruites típiques d'aquesta temporada i si pot ser, un cítric cada dia, pel seu alt contingut en vitamina C.

En temps fred, aquesta vitamina ens ajudarà a prevenir els refredats i a reduir la seva durada, ja que estimula el nostre sistema immunològic i regenera teixits.

Bona entrada d'any!!!

Dilluns 7 FESTIU	Dimarts 8 Espaguetis ecològics a la napolitana (*) Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps	Dimecres 9 Crema de carbassó amb crostons de pa Cigrons ecològics estofats amb verdures i arròs Fruita del temps	Dijous 10 Paella de verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives verdes Fruita ecològica del temps	Divendres 11 Llenties ecològiques amb verdures (*) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps
Dilluns 14 Tricolor de verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Dimarts 15 Crema de verdures amb crostons de pa Mongetes blanques ecològiques estofades amb pastanaga i porro Fruita ecològica del temps	Dimecres 16 (*) Fideus a la cassola amb verdures (*) Bacallà al forn amb amanida d'enciam i formatge fresc Fruita ecològica del temps	Dijous 17 Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps	Divendres 18 (*) Sopa vegetal amb galets ecològics Carn d'olla (cigrons ecològics , pilota i pollastre) Crema de xocolata
Dilluns 21 Espirals ecològics napolitana (sofregit de tomàquet i formatge) Bunyols de bacallà i calamars amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps	Dimarts 22 Puré de patata amb formatge gratinat (*) Lluç al forn amb poma i verdures Natilles	Dimecres 23 Sopa d'au amb pistons ecològics Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, salsa de soja i sèsam Fruita ecològica del temps	Dijous 24 Crema de pastanaga i crostons de pa Cigrons ecològics guisats amb espinacs Fruita del temps	Divendres 25 (*) Arròs ecològic a la cassola amb verdures Peix fresc blau al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps
Dilluns 28 (*) Mongeta verda saltejada amb ceba sofregida Trita de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet Pa de pessic de xocolata	Dimarts 29 Sopa vegetal amb fideus i cigrons ecològics Paella de verdures amb arròs ecològic Fruita del temps	Dimecres 30 Crema de pèsols amb crostons de pa Cuixetes de pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps	Dijous 31 (*) Macarrons integrals ecològics saltats amb verdures Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida Fruita ecològica del temps	



 endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001.

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religió